Nr. 19. Cena 70 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE



Po wesoło spędzonym dniu następu je spokojna noc.

Dawniej bywało inaczej. Dzieci sypiały niespokojnie i krzyczały, ojciec się gniewał, mama martwiła... Jednakże od chwili, gdy dostają NESTLE'A MĄCZKĘ DLA DZIECI, w domu panuje spokój w nocy, w dzień zaś wesołość i zabawa. NESTLE'A MĄCZKA DLA DZIECI jest rękojmią zdrowego rozwoju.

....

Po nadesłaniu tego kuponu pod adresem:

NESTLÉ, Gdańsk, Krebsmarkt 7/8

wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę **Nestle'a mączki** dla dzieci oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek".

Miejscowość: ....

Nazwisko: ....

Ulica, Nr.: ....



FOREMKI BIBUŁKOWE

modeli sukien
i ubranek
dziecinnych

DOSTARCZA:

w przeciągu dni 6-ciu
Administracja dwut.
„MŁODA MATKA"

Warszawa—Górnośląska Nr. 20

po otrzymaniu należności na P. K. O. 14.555 lub w znaczkach pocztowych. —

Za zaliczeniem foremek nie wysyłamy

ROK V. Nr. 19

MŁODA · MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIEDMIU

POPIERANY - PRZEZ - POLSKIE - TOWARZYSTWO - PEDJATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT PAŹDZIERNIKOWY 1931 R.



„Wczoraj kupiłam te pończochy. — a już dziś podarte. I jak tu można nastarczyć?"

Jesienne choroby wieku dziecięcego

Ogólnie znany jest wpływ pory roku na zjawianie się i znikanie pewnego rodzaju schorzeń. Szereg różnych czynników odgrywa tu rolę, zarówno jeśli chodzi o wpływ na zarazki chorobotwórcze jak i na organizm dziecięcy.

Obfita ilość owoców, spożywanych często wraz z łupinką bez uprzedniego obmycia, może być przyczyną częstego zjawiania się chorób przewodu pokarmowego, jak czerwonka.

Raptowne przejście od upalnego lata do jesiennych chłodów, zjawienie się deszczowej pogody może sprzyjać w pewnym stopniu nieżytom górnego odcinka dróg oddechowych, t. zw. chorobom „z przeziębienia".

Powrót do miasta, przebywanie dzieci w większych skupieniach, w przedszkolach i szkołach wpływa na zwiększanie się liczby zapadnięć na choroby zakaźne, szerzące się przez bezpośrednie zetnięcie się z chorym.

Oto w kilku słowach najważniejsze czynniki, powodujące wzrost zachorzeń wśród dzieci z nadejściem jesieni.

Zajmijmy się niemi dokładniej.

Zaburzenia kiszkowe, tak częste u niemowląt w czasie lata, jesienią zjawiają się naogół rzadziej. Najprawdopodobniej odgrywa tu rolę brak czynnika, wywołującego najczęściej letnie biegunki, mianowicie — przegrzania. Natomiast częściej występują schorzenia kiszkowe zakaźne, jak czerwonka, dur. Walka z zarazkami jest trudna w złych warunkach sanitarnych, w miejscowościach z brakiem zdatnej do picia wody i kanalizacji. To jednak co można zrobić nawet w tych warunkach omawialiśmy już poprzednio na łamach naszego pisma i na razie nie będziemy do tego wracać.

Na jedną tylko rzecz zwrócimy uwagę. Poza przestrzeganiem zasad higjeny posiadamy obecnie skuteczną broń w walce z durem w postaci szczepień ochronnych zarówno podskórnych jak i doustnych.

Przyjęcie przez kilka dni odpowiednio przygotowanej w postaci pigułek szczepionki zabezpiecza nas przed możliwością zachorowania na tyfus brzuszny.

Jak to już na początku niniejszego artykułu podnosiliśmy, największa liczba schorzeń jesiennych są to tak zwane choroby „z przeziębienia".

Czynnik ten jest ogólnie zbyt szeroko i często fałszywie pojmowany. Mówi się powszechnie o przeziębieniu, gdy chodzi o anginę, grypę — a więc choroby zakaźne, udzielające się przez stykanie się z osobnikiem chorym.

Z drugiej jednak strony, długie przebywanie na zimnie i wilgoci niewątpliwie wpływa ujem-

nie na odporność organizmu, który łatwiej ulega działaniu zarazków chorobotwórczych. Stąd katary nosa, stąd zapalenia gardła i nieżyty dróg oddechowych oraz szereg innych schorzeń.

Jedyną skuteczną bronią przeciw tym chorobom jest hartowanie dziecka, przyzwyczajanie go do zmian temperatury i wilgotności powietrza. Zimne nacierania całego ciała rozpoczęte już w lecie, niezbyt ciepła odzież, przebywanie na powietrzu, częste przewietrzanie pokoju uodporniają organizm dziecka i zapobiegają skutecznie przeziębieniu. Naodwrót zbytnie przegrzewanie przez przebywanie w nadmiernie ogrzanem mieszkaniu, zbyt ciepła odzież powoduje nadmierną wrażliwość i łatwość przeziębiania się.

W tem miejscu chciałbym zwrócić uwagę na sprawę noszenia skarpetek jesienią, a nawet zimą. W naszym klimacie należy to uważać naogół za niepożądane. Jedynie nieliczne wyjątkowo zdrowe i zahartowane dzieci znoszą dobrze nadmierne i *nierównomierne* ochładzanie ciała przez obnażenia kolan i łydek. Dla większości jednak dzieci jest to ryzykowne i może pociągnąć za sobą ujemne skutki.

Jako trzeci czynnik, wpływający na zwiększenie się liczby zachorowań u dzieci jesienią, wymieniliśmy ściślejszy kontakt z innemi dziećmi przez przebywanie w przedszkolach i szkołach. Uniknąć kontaktu nie można—jest to smutna konieczność.

Należy natomiast dążyć do podniesienia warunków sanitarnych w szkołach. Duże sale często przewietrzane, niezbyt wielka liczba dzieci w klasach i dokładna kontrola lekarska są tu niezbędne.

Najważniejszą jednak rzeczą jest zrozumienie rodziców dla zarządzeń szkoły, zawiadamianie o chorobach zakaźnych i stosowanie się ściśle do przepisów sanitarnych. Tylko w tych warunkach możliwa jest walka z epidemjami szkolnemi i tylko w ten sposób ochronimy nasze dzieci przed zachorowaniem.

Dr. Paweł Baumryter.

O utrzymaniu dobrej postawy u dziecka

Idąc ulicami miasta i przyglądając się przechodniom, możemy wśród nich zauważyć ludzi mniej lub więcej zgarbionych, trzymających się pochyło, ludzi o kaczkowatym chodzie, kulawych, ułomnych. Są to ludzie pożałowania godni. Z drugiej strony, prawidłowe ruchy, zgrabny, elastyczny chód, wyprostowana figura pojedyńczych osób, bądź też maszerującego oddziału żołnierzy, lub hufca harcerskiego raduje nasz wzrok. Imponuje nam dobra, prawidłowa postawa. Wielu zniekształceniom ciała, uniemożliwiającym zastosowanie dobrej postawy, lub czyniącym ludzi ułomnemi możnaby było skutecznie zapobiec, wiele zaś, jeżeli są wrodzone, można wyleczyć, chodzi tylko o **wczesną pomoc lekarza-specjalisty.**

Troska zatem o utrzymanie należytej postawy u dzieci w ścisłym pozostaje związku z zapobieganiem rozmaitego rodzaju zniekształceniom cielesnym bądź też leczeniem ich we właściwym czasie.

Krzywica, powszechnie zwana angielską chorobą, jest tą chorobą, która w wieku dziecięcym najbardziej sprzyja powstawaniu rozmaitych zniekształceń ciała. Zapobieganie więc krzywicy winno być naszą największą troską już w pierwszych miesiącach życia dziecka. O krzywicy i jej zapobieganiu mówiło się już dość szczegółowo na łamach Młodej Matki, ograniczę się więc tylko do powiedzenia, że długie przebywanie z dzieckiem na powietrzu i słońcu, dobrze przewietrzane mieszkanie, odpowiednie i prawidłowe odżywianie, a zwłaszcza dostarczenie dziecku już w drugim kwartale życia niezbędnych dla prawidłowego rozrostu kości witamin, zawartych w sokach owocowych i jarzynowych, codzienna kąpiel — oto warunki, przy zachowaniu których można w dużej mierze lub zupełnie zapobiec powstaniu krzywicy.

W pierwszem półroczu życia, kiedy kości niemowlęcia są miękkie, mięśnie są słabo rozwinięte, nie powinno się go nosić na rękach całemi godzinami. Dzieci układamy na materacu lub sienniku z główką lekko uniesioną na jednej poduszce. Wadliwe ułożenie dziecka w tym czasie, kiedy spędza ono w łóżeczku kilkanaście godzin na dobę mogłoby spowodować zniekształcenie ciała.

Nie należy dziecka w końcu drugiego półrocza zbyt forsownie uczyć chodzenia; niech maleństwo nacieszy się dobrze samodzielnem zdobywaniem coraz to nowych przestrzeni. Gdy już dziecko zupełnie opanuje chodzenie, należy je przy każdej sposobności zachęcać do zabawy i gier ruchowych. Należy przytem uważać, żeby dzieci nie garbiły się, nie siedziały bokiem, nie stały krzywo i t. p.

Już w 4-tym roku życia, a niekiedy i wcześniej można poświęcić kilka minut dziennie na przerabianie z dziećmi niektórych ćwiczeń, poprawiających postawę, jak naprzykład: skłony tułowia ku przodowi i tyłowi, skłony i zwroty głowy, ćwiczenia oddechowe, stawanie na palcach.

Małe dzieci chętnie te ćwiczenia przerabiają, szczególnie, jeśli mają wzór ze strony starszych dzieci lub opiekunów. Ćwiczenia te jednak muszą trwać krótko — zaledwie kilka minut.

Z tak trochę przygotowanem fizycznie naszem dzieckiem w wieku przedszkolnym wychowawca fizyczny w szkole będzie miał ułatwioną pracę.

Nasze tedy zadanie w trosce o wykształcenie u dzieci dobrej postawy winno polegać na zapobieganiu i leczeniu rozmaitego rodzaju zniekształceń ciała, a obok tego na ustawicznem poprawianiu, zachęcaniu do utrzymania dobrej i należytej postawy, często nawet karceniu za uchybienia ze strony dziecka w tym względzie.

Za potrzebą utrzymania dobrej postawy przemawiają nietylko względy estetyczne, ale i zdrowotne. Postawa prosta jest korzystna dla oddychania i obiegu krwi, jak również dla czynności narządów brzusznych.

Postawa wpływa na takie czy inne ruchy; człowiek o prawidłowej postawie ma prawidłowy chód, bardziej zgrabne, estetyczne ruchy. Natura obdarzyła człowieka prostą postawą, należy więc dążyć do jej utrzymania i udoskonalenia.

S. Średnicki.

Prosimy opłacić prenumeratę za kw. IV — zł. 3.70 na P. K. O. konto 14.555
Opóźnienie wpłat powoduje przerwę w wysyłce pisma
Blankiety P. K. O. były dołączone do numeru zeszłego.

O niemowlętach, które łykają powietrze

Przy łykaniu śliny i pokarmów przedostaje się do żołądka zawsze pewna ilość powietrza zarówno u niemowląt, jak i u starszych.

Samo zjawisko łykania powietrza i obecność jego w żołądku jest zjawiskiem zwykłem. Czasami jednak przybiera to rozmiary nadmierne i wówczas prowadzi do występowania pewnych zaburzeń i dolegliwości.

Aczkolwiek sprawa usunięcia tych dolegliwości dotyczy bardziej lekarza niż matki, to jednak słusznem jest, aby matki wiedziały o istnieniu i znaczeniu łykania powie-

trza u niemowląt i odnosiły się świadomie do wskazówek, które może udzielić lekarz w sprawie sposobu karmienia i postępowania przy dziecku.

Jak powiedziałem, żołądek niemowlęcia w czasie trawienia zawsze zawiera pewną ilość powietrza, które przedostało się razem z pokarmem przy łykaniu. Powietrze w postaci dużej bańki znajduje się nad poziomem treści płynnej w żołądku i nie sprawia żadnych dolegliwości. Powietrze stopniowo znika, częściowo przez wchłanianie, częściowo przez t. zw. odbijanie się.

Czasami łykanie powietrza przybiera rozmiary nadmierne. Są niemowlęta, które mają szczególną skłonność do wykonywania zbyt częstych r u c h ó w połykowych. Sprzyjać temu może nadmierne ślinienie się i powstająca stąd potrzeba łykania.

Czynniki zewnętrzne także mogą przyczynić się do tego. Naprz.: wadliwy sposób karmienia flaszką. Jeżeli przy podawaniu dziecku pokarmu trzymamy dno flaszki zbyt pochyło (poziomo), wtedy niemowlę razem z pokarmem może pociągać powietrze zawarte we flaszce. Może sprzyjać łykaniu powietrza również ssanie smoczka (z otworem), przez który niemowlę wciąga powietrze. Smoczki bez otworu wady tej nie posiadają.

Znaczenie chorobowe ma właściwie nie sam fakt łykania powietrza, lecz gromadzenie się nadmierne w żołądku przy utrudnionem zwracaniu powietrza z powrotem przez t. zw. odbijanie. Trzymanie dziecka przy i po karmieniu wyłącznie w pozycji leżącej utrudnia możność powrotu powietrza przez usta i ułatwia łykanie powietrza.

Nadmierne łykanie powietrza i niedostatecznie łatwe zwracanie doprowadza u niemowląt do występowania pewnych objawów, które wyrażają się niepokojem dziecka zaraz po nakarmieniu, wzdęciem brzucha, wymiotami, przy których dziecko wraz z powietrzem zwraca większą lub mniejszą ilość spożytego pokarmu. Po wymiotach tego rodzaju następuje zwykle ulga i widoczne uspokojenie się dziecka.

Są niemowlęta ,u których zbyt częste wykonywanie ruchów połykowych w przerwach między karmieniami zależy od nadmiernego ślinienia się, lub stanowi rodzaj nerwowego nawyknienia (jak naprz. ssanie palców), a współistniejące nerwowe zaburzenia żołądka utrudniają normalne zwracanie powietrza.

Stany te wymagają oczywiście pomocy lekarza. Od matki zależy zwrócenie uwagi na to, czy nie zachodzi możliwość nadmiernego łykania powietrza przy karmieniu. Może się to wyrażać częstemi odbijaniami i zrzucaniem pokarmu, wzdęciami brzucha i niepokojem dziecka natychmiast po nakarmieniu, a uspokojeniem się po wymiotach.

Wtedy należy starać się unikać wszystkiego co może ułatwiać nie-

mowlęciu łykanie powietrza. Karmiąc dziecko, należy trzymać flaszkę z pożywieniem prawie pionowo, przy karmieniu unosić nieco tułów dziecka; po karmieniu nosić dziecko przez parę minut w pozycji siedzącej. O ile dajemy dziecku smoczek, powinien on być bez otworu, pozwalającego na ssanie powietrza. O ile dziecko jest nerwowe, należy odosobnić je w najcichszym pokoju mieszkania, zdala od nadmiernego interesowania się dzieckiem przez domowników i znajomych.

Dr. Jerzy Wiszniewski.



Kilka słów o ilości dań w obiedzie dziecka

Przestrzeganie pewnych określonych ilości w poszczególnych posiłkach jest tak samo konieczne w wieku niemowlęcym jak i w wieku starszym. Wówczas, gdy w wieku niemowlęcym sprawa ta jest mniej więcej uregulowana, przynajmniej rażących odchyleń już nie spotykamy, to w wieku nieco starszym t. j. u małych dzieci odchylenia te są dość duże.

Nadmiar pożywienia dostarczanego w poszczególnych posiłkach prowadzi do przekarmiania, co w skutkach może doprowadzić nawet do schorzeń żołądkowo-kiszkowych.

Chcemy tu w kilku słowach omówić sprawę ilości dań w obiedzie dziecka.

Co się tyczy samej ilości dań, to ograniczeń w tym kierunku niema. Należy oczywiście wystrzegać się wszelkiej przesady. Natomiast musimy pamiętać, aby poszczególne dania nie były zbyt obfite i razem wzięte nie czyniły zbyt dużego posiłku.

Jeśli dziecku 3 — 4 letniemu damy na obiad talerz zupy, kawałek mięsa z porcją jarzyn i do tego talerzyk kompotu, wówczas wszystko to wyniesie koło pół litra. Nie dziw tedy, że dziecko nie może tego wszystkiego zjeść, a mamusia niepotrzebnie jest zmartwiona brakiem apetytu u dziecka. Po takim talerzu zupy, który zawiera koło szklanki pożywnej papki, dziecko jest już prawie syte i dlatego często nie chce więcej jeść.

Lekarze - dziecinnicy często słyszą od matek następującą skargę:

„mój mały, Panie Doktorze, nic nie je. Na obiad zjada tylko trochę zupy i nic więcej“.

Dzieje się to bardzo często z 2-ch powodów — albo zupa jest podana dziecku w zbyt dużej ilości, albo dziecko dostało na krótko przed obiadem szklankę mleka lub słodycze.

Podawanie mleka przed obiadem jest niestety dość częstem zjawiskiem, gdyż niektóre matki uważają mleko za rodzaj napoju obojętnego.

Obiad zatem dziecka może się składać z kilku dań, ale pamiętać trzeba o tem, że jednorazowy posiłek, składający się nawet z paru dań, nie powinien przekraczać przepisanej ilości.

Dla przykładu podam obiad z 3-ch dań dla dziecka 3 — 4 letniego. Zupa w ilości pół szklanki, porcja jarzyn w ilości 4 — 5 łyżek stołowych, mięso w ilości 2 łyżek stołowych i spodeczek kompotu.

W tych mniej więcej ilościach obiad powinien być zjedzony, oczywiście przy uwzględnieniu 4-godzinnej przerwy od drugiego śniadania.

Dr. J. Sulkes.



Kilka pożytecznych ćwiczeń

Dbałość o rozwój fizyczny dziecka w dzisiejszem wychowaniu wysuwa się na plan pierwszy i w tym kierunku coraz bardziej uwydatnia się troskliwość matek i wychowawczyń.

Ruchliwość jest wybitną cechą dziecka, ono żyje przez ruch i przez ruch przedewszystkiem wypowiada się. Ruch to jego żywioł i tę właściwość możemy wykorzystać, mając na uwadze rozwój fizyczny dziecka. Tylko dzieci leniwe niechętnie się ruszają, ale to jest objaw niepożądany i należy z nim walczyć, zachęcając w szczególności tego typu dzieci do ruchu i do ćwiczeń gimnastycznych.

Ćwiczenia fizyczne można wykorzystać nawet z bardzo małemi dziećmi, trzeba tylko je przystosować do możliwości, jakie taki mały obywatel przedstawia. A więc nie pod przymusem, jako obowiązek od którego niewolno mu się uchylić, lecz jako rozrywkę. Zresztą dziecko lubi, żeby je traktować poważnie, wtedy chętnie się poddaje naszej woli, szczególniej zaś chętnie wykonywa czynności, właściwe starszym i dorosłym.

Wziąwszy pod uwagę powyżej

przytoczone zasady, podaję kilka przykładów ćwiczeń, które z naszemi bobasami można przerabiać.

W artykule poprzednim (patrz Nr. 13 Młodej Matki, zeszyt lipcowy 1931 r.) wskazałam na możność ćwiczeń oddechowych; w dzisiejszej pogadance zatem ograniczę się do ćwiczeń, które wpływają na rozwój klatki piersiowej.

Zwracam uwagę, że konieczne jest, aby matka lub wychowawczyni jednocześnie z dzieckiem ćwiczyła, bo to jest doskonały sposób pobudzenia dziecka do wysiłku. Takie pytania jak: kto lepiej z nas zrobi, kto dokładniej, kto prędzej i t. d. są doskonałą podnietą i zachętą dla małego gimnastyka.

Ćwiczenie I. Klask — klask.

Stać prosto, nogi złączyć, wyciągając obie ręce przed siebie i klasnąć w dłonie. Wziąć obie wyciągnięte ręce do tyłu i znowu klasnąć.

Kto lepiej wyciąga ręce, mamusia czy dziecko?

Ćwiczenie 2. — Młynek.

Stać prosto, rozstawić lekko nogi, ręce opuścić wdłuż ciała. Ręką prawą wyprostowaną zakreślać jak największe koło, kierując ją dołem ku lewej ręce, podnosząc w górę, aż nad głową, potem nazewnątrz i w dół.

Robić młynek coraz prędzej, zaciskając lekko pięść przy szybszym obrocie.

a) To samo robi lewa ręka.

b) To samo ćwiczenie, wprawiając w ruch jednocześnie obie ręce, które przy spotkaniu na dole krzyżują się.

Ćwiczenie 3.

Stać prosto, nogi złączyć, ręce wyciągnąć poziomo przed siebie, złączyć dłońmi i odchylać ręce w boki.

a) To samo ćwiczenie, odchylając ręce w boki z naprężeniem.

Ćwiczenie 4-te—Kto mocniejszy?

W tem ćwiczeniu 2 osoby biorą udział.

Stać prosto, nogi złączyć, wyciągnąć obie ręce poziomo przed siebie i złączyć dłońmi: stojący naprzeciwko przytrzymuje z obu stron kiści rąk. Starać się ręce rozciągnąć w boki, nie zginając w łokciach. Dziecko mając opór rąk cudzych, zmuszone jest do wysiłku, chcąc ręce rozciągnąć w boki.

To jest pierwsza część ćwiczenia, a druga polega na tem, że gdy ręce są rozłożone w boki, dziecko stara się je złączyć, mając znów do przezwyciężenia opór w postaci rąk, które przytrzymują dłonie.

Franciszka Kutnerówna.



Z higjeny macierzyństwa

WADY BUDOWY

Najcięższe powikłania przy porodzie ze strony matki powodują odchylenia od harmonijnej budowy kośćca kobiety, zwłaszcza — zwężenia jej miednicy, która jest ściśle dostosowana do przejścia przez jej kanał główki normalnie rozwiniętego i donoszonego dziecka. Jeżeli dziecko jest bardzo duże, przenoszone — to nawet miednica normalna może się okazać niedostateczną, ale to bywa bardzo rzadko.

Zwężone miednice, rozwinięte jednostronnie, albo zniekształcone guzami kostnemi spotykamy częściej u tych kobiet, które w dzieciństwie przechodziły angielską chorobę, gruźlicę kostną, przy ciężkiej pracy i noszeniu ciężarów w dzieciństwie, przy uszkodzeniach cielesnych, urazach oraz przy ogólnie wątłej, bardzo delikatnej budowie kostnej i niedorozwinięciu narządów płciowych, często u osobników niedorozwiniętych umysłowo, u garbatych, karlic, u osób z jednostronnem zapaleniem stawu biodrowego, utykających i t. d.

Również wskutek odwapnienia kości, co powoduje zmięknienie i zanik stopniowy kości, napotyka się na duże przeszkody.

Reumatyzm stawowy może także przyczynić się przez unieruchomienie stawów do utrudnienia porodu. Skrzywienie kregosłupa w wieku szkolnym, może powodować zmiany w budowie rozwijającej się jeszcze w tym czasie miednicy dziecięcej.

Zdaje mi się, że najważniejsze przyczyny niepomyślnych odchyleń w budowie miednicy kobiecej wymieniłam. Obecnie zboczenia te spotykają się rzadziej, niż dawniej. Poprawę tych stosunków zawdzięczamy przenikaniu uświadomienia higjenicznego do mas szerszych, zwłaszcza bardziej racjonalnemu hodowaniu niemowląt, których się nie zamyka na pół roku w mieszkaniu, lecz wyprowadza nawet zimą codziennie, odpowiedniemu odżywianiu i wczesnej gimnastyce.

Przy zawieraniu małżeństw — obie strony dziś — zarówno mężczyzna, jak i kobieta zastanawiają się poważniej nad kwestja odpowiedniego doboru, o ile ten związek ma mieć na celu potomstwo.

Jeżeli mimo wszystko zdarzają się powyższe wady budowy u kobiet ciężarnych, to wczesne rozpoznanie—wczesne zbadanie przez specjalistę wymiarów miednicy zapobiec może przykrym niespodziewanym utrudnieniom podczas porodu. Lekarz bowiem może przystąpić do wcześniejszego przerwania ciąży, lub na życzenie matki zawsze ją rozwiązać przez cięcie brzuszne, tak zwane cięcie cesarskie.

Dr. J. Śmiarowska.

Cudzy „bachor”

Nie lubimy wad cudzych dzieci. Nie lubimy dzieci niesympatycznych, natrętnych, rozmazanych. Chętnie i na maleństwach ostrzymy języki rade obrabiać bliźnich. Ganimy dziecko przyjaciółki, bo w ten sposób nieraz podświadomie ratujemy w sobie sąd o własnem. Aby tylko siebie ocalić, przychwalić.

Ano tak, niestety. Stosunek człowieka dużego, mocnego, do człowieka malutkiego bywa złośliwy i niecierpliwy i pełen pychy.

A przecież dzieci dźwigają brzemię dziedziczności, brzemię wpływów chaotycznych, na nich jak na pożywce hodują się przywary starszych. A mimo to jakże nieraz wzruszająco, jak samotnie borykają się ze swemi wadami i z trudnościami tego dziwnego świata. Wyniki ich pracy nad sobą są nieraz pomyślniejsze od wyników naszego zmagania się z życiem. Im cierpliwiej się dzieciom przyglądać tem bardziej się rozumie, że żadnego dziecka nie można nie lubić. To zło, które w niem jest, to zło nasze, zło ze świata. Jest w małem dziecku zawsze coś, przez co mogłoby być wpuszczone do królestwa niebieskiego, coś, co jest jakby z lepszych krain jeszcze zatrzymane zadrośnie...

Ale przedewszystkiem nie powinna być złośliwa, krytyczna i nietolerancyjna kobieta - matka. Macierzyństwo, to wtajemniczenie. Matka kochała i cierpiała sama — zna grozę miłości i cierpienia. Powinna być życzliwa małemu człowiekowi, wziętemu tem, że zaistniał w tryby miłości i cierpienia.

Matka dla swego maleństwa wywalcza miejsce w świecie. Przykro jej, gdy jej dziecko jest pominięte, brzydsze, smutniejsze, słabsze. Czemu się dziwi i gorszy, że czynią to i dzieci same. Zwłaszcza te, za które nikt tak bardzo nie walczy? Przyjrzyjmy się dzieciom z boku — w ogródku, w przedszkolu, na ulicy. Jak czują, że trzeba dbać o znaczenie, o zwrócenie na siebie uwagi, o wpływ! Doprawdy naiwniej walczą te „bachory“ niż my, ale o ileż niewinniej!

Sześcioletni Jureczek, mamusi kochanie, mówi z dumą do towarzysza zabaw w ogródku: Phi! jeździsz na trzykołowym rowerze! a ja na dwukołowym! Ambitny Januszek słyszy tą rozmowę. Podchodzi. Oczy mu błyszczą. A ja jeździłem na kucu! Rower jest nieżywy. Rower jest świństwo i zabawka.

Rower nie zabawka! — Krzyczy Jurek. — Duże pany jeżdżą na rowerze!

Niezrozumienie dostojeństwa i wspaniałości maszyny, o której się lata przemarzyło, którą się cudem osiągnęło, może doprowadzić do szału. Jurek czerwienieje. Robi minę zawadjaki, ale trzymany ostro,

wychowywany od rana do nocy, nie śmie zaczynać. To podnieca Januszka. Twój rower jest głupi — mówi. — Twój kuc jest głupi i najgłupszy — krzyczy Jurek. Tego już zawiele. Do Januszka tak mówić nie wolno! Januszek zwija piąstkę i buch! Jurka ile wlazło. Można jeszcze trochę szczypnąć za bluźnierstwo, a może by tak kopnąć troszeczkę...

Zgorszona matka Jurka zrywa się. — Co za dziecko gwałtowne, źle wychowane. Kopie, gryzie, bije... *Uorzydliwy dzieciak!!!* W dodatku przednie zęby mu wypadły, więc pasja jego nie ma cienia wdzięku...

Czy to matka? Czy nie umie dojrzeć jak jeden nurt pychy i zawiści płynie przez wszystkie ułomne serca ludzkie. A może to, co ona robi z ubraniem, z mieszkaniem, ze stosunkami, jest tąż samą pasją opanowaną i tylko wewnątrz jadowitą. Wszak ta walka o lepszość, o wyższość, to nasze — dorosłych — codzienne widowisko.

I nasz życiowy dwukołowy rower jest nietykalny...

Więc może by tak przemienić serce dla dzieci. Nie darzyć sympatją tylko te z loczkami, z ząbkami, z rumieńcami. Dzieci to nie kwiaty. To borykające się, cierpiące, deprawowane przez nas istoty. Matki walczące tak nieustępliwie dla swoich dzieci o istnienie, o znaczenie, niech z miłością i zrozumieniem pochylą się nad każdem dzieckiem. To umazane, pozbawione zębów, krzykliwe, ma też skarby w sercu.

Stefanja Szuchowa.



J E S I E Ń

W MIEŚCIE

Morze szumiące na piasku, pachnące lasy, szeroka przestrzeń pól— wszystko zostało daleko za nami.

W mieście już zastaje nas wczesna jesień.

Można ją oglądać na spacerze w parku, jak każe liściom coraz mocniej żółknąć i czerwienieć, można oglądać ją w stosach owoców, pachnących letniem słońcem, na niezliczonych wystawach i kramach.

Dla dziecka jesień nie będzie miała nic ze smutku kończącego się lata—bo w zimie są sanki i narty—

a niesie ze sobą niezmierzone skarby i wspaniałe zabawy tylko jej właściwe.

Dzieciom na wsi oczywiście daje najwięcej, ale i dzieci w mieście zakosztują choć trochę bogatej jesieni.

W parku na spacerze codzień tyle można zobaczyć. Więc najpierw liście; spada powoli na ścieżkę wielki, palczasty liść kasztana. Weźmy go w rękę i obejrzyjmy sobie dokładnie. Zobaczymy, jak wzdłuż liściowych blaszek przebiegają wypukłe żyłki, jak łączą się i przechodzą w ogonek — to drogi, któremi krąży pożywienie i spływa do gałęzi, do pnia, żywiąc całe drzewo. A teraz przed zimą drzewo przestaje czerpać z powietrza pokarmy, a niepotrzebne liście zmieniają kolor i potrochu opadają na ziemię. Liście kasztana robią się żółte i rdzawe, liście brzozy błyszczą w słońcu, jak złote blaszki, a najpiękniejsze to liście klonu, malowane w różne plamy zielone, brunatne i purpurowe. Przyniesiemy sobie do domu różnych liści ze spaceru i potem będziemy wszystkie oglądać; są duże i małe, podobne do rozpostartej dłoni, podobne do pięknego serduszka, podłużne i krótkie, wycinane w zęby i drobne karby—rozmaite. Może uda się nam rozpoznać na jakiem drzewie rosły kiedy jeszcze były mocne i zielone? Poznamy napewno liść kasztana, może dębu, klonu, a na następnym spacerze możemy sprawdzić nasze przypuszczenia.

Ale oprócz liści znajdziemy w parku liczne owoce i nasiona. Więc najpierw oczywiście niezrównane, prześliczne kasztany. Czasem spadnie znienacka tuż pod same nogi kolczasta, zielona kulka, prawie zawsze odrazu rozpadnie się na ćwiartki i z białego podłoża wyłusknie się błyszczący, nowiutki kasztan — skarb dziecięcy.

Czy pamiętacie, jak na wiosnę ze śnieżnych kasztanowych liści wyrosły białe świeczki kwiatów, jak opadły na ziemię czerwono nakrapiane płatki, jak potem przez całe lato wyrastały coraz większe kolczaste kulki, aż razem z żółknącemi liśćmi spadły na ziemię kosztowne nasiona. Bo z każdej błyszczącej kulki — zabawki (bywają to konie, bywają żołnierze, albo wycina się zgrabne koszyczki) może wyrosnąć na wiosnę prawdziwy mały kasztan-drzewo o zielonych liściach, podobnych do rozpostartych palców.

Może spróbujemy zakopać w ogródku takie duże brązowe nasienie i zobaczymy, jak to będzie na wiosnę.

A można znaleźć w parku czasem i żołędzie, długie nasiona dębów osadzone w zabawnych miseczkach, podobnych do fajki na długiej szypułce, mogą też być ciemne orzeszki buku, nasionka lipy i klonu zaopatrzone w skrzydełka. Wszystkie drzewa, krzewy, wszystkie rośliny wydają ku jesieni owoce i nasiona. Bo nasiona są we wnętrzu koralowych owoców róży i w długich owocach berberysu i koralowego bzu i w

białych kulkach śnieguliczki, trzaskających pod nóżką dziecka.

A rozkroimy wpoprzek dojrzałą gruszkę albo jabłko, znajdziemy w środku, w gwiazdkę ułożone komórki, a w każdej mieszka ciemna pestka. I z niej wyrosnąć może jabłoń czy grusza.

Nasiona są w pomidorze, nasiona mieszkają gromadnie w ogórku i w słodkiem wnętrzu karmazynowego kawona, w winogronach i w śliwkach i w ogromnym owocu dyni.

Może wybierzemy sobie po parę różnych nasion i przypatrzymy się, jak bardzo różnią się między sobą. Oto nasionko fasoli, grochu, pestka ze śliwki i różne inne, znalezione w parku czy w ogrodzie. Niektóre poznamy łatwo, niektóre będą nam obce, a każde innej wielkości, innego kształtu, każde położone w ziemię i podlane wykiełkuje zielonym liściem i łodygą w prawdziwą, nową roślinę.

Kwiaty w ogrodach i parkach przekwitają i giną, drzewa szykują się do odpoczynku, dojrzewają owoce i nasiona, dni coraz krótsze — coraz grubiej zaścielają liście odległe ścieżki na spacerze — dobrze widać jak coraz bliżej otacza nas jesień— nawet w mieście.

NA WSI

Trafiają się w październiku dni tak śliczne, pełne łagodnego jesiennego słońca, bywają takie ostatnie nieporównane niedziele, że chciałoby się koniecznie jechać daleko za miasto do lasu osnutego jesienną mgłą, a złocącego się teraz bogactwem umierających liści.

Bardzo już niedługo najbrzydszy ze wszystkich miesięcy — Listopad zamknie nas nieodwołalnie w domu, ale teraz jeszcze można pochwycić chwilę i zrobić z dziećmi prześliczną ostatnią wycieczkę — w jesień.

Będzie to oczywiście wycieczka zorganizowana trochę inaczej, niż taka letnia „majówka"; musimy wybrać się z konieczności na krócej — na parę godzin zaledwie, musimy ubrać się trochę cieplej, włożyć mocne buciki i przygotować się na dużo spaceru, a mało odpoczynków i siedzenia na miejscu. Najlepiej byłoby wybrać się tak, żeby mieć jakiś punkt oparcia pod dachem, gdzie będzie można zjeść coś, napić się gorącej herbaty, czy gorącego mleka i odpocząć bez obawy przeziębienia.

Wybierzemy sobie okolicę podmiejską niezbyt oddaloną, dość suchą, gdzie może być trochę pola, trochę łąk i koniecznie las liściasty, albo mieszany, bo o tej porze będzie on najpiękniejszy i najciekawszy.

Na początek zobaczmy koniecznie co się teraz dzieje w polu. Zboża, które szumiały tu latem już dawno temu zebrane; gdzieniegdzie widać jeszcze kawałki ścierniska, sterczą z ziemi poczerniałe resztki sło-

my, ale przeważnie poorane wszystko w równe, czarne skiby, a na niektórych polach, już zabronowanych, wypuszcza czerwonawe kiełki nowe, młode żyto. Właśnie teraz zaczyna rosnąć ziarno, zebrane tego lata, rzucone w uprawioną ziemię; do zimy rozrośnie się; zazieleni; potem przyjdzie śnieg, przykryje żyto ciepłą kołdrą, że będzie mogło przetrwać mróz, że będzie mogło doczekać wiosny, kiedy to w ciepłej ziemi wszystko rośnie i rozwija się.

Siejąc żyto jesienią rolnicy chcą dać mu więcej czasu do wzrostu przez wiosnę i lato; zasiane wiosną nie mogłoby tak pięknie wyrosnąć i w porę dojrzeć, w naszym kraju, gdzie wiosna jest późna i chłodna.

Wykopane też prawie wszędzie kartofle — gdzieniegdzie tylko zostały na małych półkach brązowe, zeschłe resztki, zielonych kiedyś, krzaków kartofli. Rośliny same zgięły już prawie, ale w długich kopczykach redlin tkwi owoc ich pracy, ich życia, które trwało od wiosny do jesieni. Gdybyśmy przyszli tu w dzień powszedni, zobaczylibyśmy, jak kobiety i dziewczęta uderzają mocno zębatą motyką w redlinę i wydobywają na powierzchnię odrazu całą rodzinę dużych różowych kartofli. Ciężka to praca iść naprzód pochylonym i dzwigać pełne, ciężkie kosze, ale to szczęście, że dla wszystkich na zimę będzie dużo smacznych kartofli. A małe dzieci, nie większe od was zbierają w koszyczki, pozostawione drobne kartofelki.

A może zobaczycie, jak to wesoło bucha ogień z suchych kartoflanych łęcin, naokoło grzeją bose nogi małe, wesołe pastuszki, a w siwym popiele piecze się nadzwyczajny przysmak na tem polu zebrany— może dadzą wam skosztować pieczonych w popiele kartofli?

Idziemy dalej przez pola przez ziemię opustoszałą, która szykuje się do zimowego spoczynku, przez miedze, przez które wpoprzek przewiesza białe nici śliczne „babie lato“. O tem opowiemy już w domu, skąd, w ciepłe dni jesieni, płyną niezliczone statki powietrzne małych pajączków, bo dochodzimy już do lasu, który zdaleka wita nas wesołą, złocistą i czerwonawą barwą liści. W lesie wilgotno i tak pachnie ta masa suchych liści; szeleszczą pod nogami, spadają cicho z góry za lada powiewem—wszędzie liście. Cały las potrochu zrzuca na ziemię letnią sukienkę — tylko jedne sosny stoją obojętne, zawsze tak samo zielone.

W suchych miejscach ściele się po ziemi wrzos już przekwitły, pełzają jeżyny, kolczaste łodygi o czerwonym, wycinanym liściu, można też znaleźć małe krzaczki borówek o różowych, kwaskowatych jagodach. A w miejscach wilgotnych może trafić się grzybek — może śliczny, ale trujący muchomor, którego nie można ruszać, może płaski żółty rydz, albo maślak, o lepkim kapeluszu. Różne skarby można o tej porze znaleźć w lesie; musimy oczywiście pozbierać w pudeł-

ko, czy koszyczek i grzybki i bardzo ładne liście i znalezione żołędzie, szyszki, orzeszek leszczyny — wszystko.

Jutro w domu obejrzymy jeszcze raz każdą rzecz zosobna i będzie można bardzo dużo opowiadać o jesieni.

Idąc lasem możemy zauważyć, że bardzo w nim cicho — wiele śpiewających ptaszków odleciało już dawno przez morze do ciepłych krajów. Na łąkach nie spotkamy też napewno bociana, koło domostw nie kręcą się zręczne jaskółki, dawno ucichła kukułka, tylko wytrwałe wróble i krzykliwe wrony nie boją się wcale bliskiej zimy, szukają resztek ziarna na polu, wyszukują pędraków w zoranej ziemi, obsiadają duże sterty żyta — jak mogą korzystają z jesieni.

J. Brzósko - Gudersko.



O racjonalne zasady odżywiania rodziny

SŁODKIE POTRAWY

Najnowsze kierunki naukowe w dziedzinie odżywiania stwierdzają konieczność wprowadzenia do codziennego jadłospisu jak największej ilości jarzyn i owoców.

Jeżeli rozpatrzymy pokolei dania z owoców, a także z jarzyn, to przekonamy się, że przyrządzenie ich bez użytku cukru jest niemożliwe.

Oprócz tego istnieje wiele przepisów doskonałych słodkich dań, zwanych leguminami, t. zw. 3 daniem, lub deserami.

Bezwątpienia wszystkie te potrawy są bardzo pożywne i zwykle, o ile nie są zbyt tłuste, strawne i zdrowe. Niestety obecny stan materjalny zmusza do wyrzekania się tych ulubionych, zwłaszcza przez dzieci, smakołyków.

Wobec ograniczeń budżetowych często stajemy wobec konieczności kasowania legumin, ale nie należy tego rozumieć jako odrzucanie wszelkich słodkich potraw, co bezwzględnie odbiłoby się ujemnie na charakterze naszego menu i wzbudziłoby u naszych małych stołowników niesłychany wprost wzrost ła-

komstwa i pożądania słodyczy. A w tych wypadkach oszczędności poczynione na codziennem menu prędko zostają zrównoważone wydatkami dorywczemi na cukierki, ciastka i t. d.

Jedynem trafnem wyjściem z sytuacji jest wprowadzenie słodkich potraw jako równorzędnych dań, w postaci słodkich zup owocowych, lub mlecznych, które z dodatkiem klusek lub grzanek są niesłychanie pożywne, lub też jako II danie po mięsie z kaszą i jarzyną. W danym wypadku doskonale jest stosować naleśniki z marmeladą, budynie z owocami, sokami, kisiele i t. d.

Przytem jarzyna podana z mięsem na I danie, jak się mówi „na pierwszy ząb“ spotyka się z większem uznaniem i bardzo łatwo jest w ten sposób przyzwyczaić domowników do nowej potrawy.

Oczywiście trzeba dobierać przepisy odpowiednio do naszych zasobów pieniężnych. W każdym razie należy zdawać sobie sprawę, że najtaniej wypadną nam słodkie potrawy, gdy mamy zapasy przetworów owocowych.

Przeto planując sobie obiad dobrze jest pamiętać o tem, że mamy w postaci słodkiego dania możność uzupełnienia naszej strawy wysoką wartością kaloryczną cukru, co zwłaszcza w miesiącach zimowych jest ważne dla organizmu człowieka.

W tym celu podajemy w dziale kuchni szereg łatwych, tanich przepisów, które zasługują na rozpowszechnienie.

M. P. K.

Mamusiu opowiedz bajeczkę

MARYSIA I ŻABKI

Na łące gorąco
a nad rzeką chłód.
Rzeka płyciuteńka,
można ją przejść w bród!

Zdjęła Maryś butki:
po wodzie człap - człap,
bosemi nóżkami
robi chlap - chlup - chlap!

Bosemi nóżkami
robi plask - plusk - plask!
aż zielone żabki
wszczęły gwałt i wrzask:

— Co za straszny bociek
chodzi tu po błocie
w czerwonej kapocie?

Uciekajmy! rech, rech! rech.

— — — — — — — — — —

A Marysia w śmiech.

E. Szelburg.

„Kolorowe Obrazki".

Odpowiedzi na listy rodziców

1. Matce Salinki. Zagadnienie spaceru w zimie będziemy omawiać w jednym z najbliższych numerów. W tej chwili ograniczamy się tylko do krótkiej wskazówki: Spacer dziecka zimą zazwyczaj powinien trwać koło 3 godzin. Naturalnie podczas spaceru dziecko musi być w ruchu. O ile by więc córeczka Pani zbytnio się przytem męczyła, wskazane jest robić zamiast jednego dłuższego spaceru dwa krótsze. Towarzystwo dla dziecka jest rzeczą naprawdę konieczną. Sądzimy, że w każdem środowisku można znaleźć dzieci zdrowe, z któremi córeczka Pani może się bawić. Rzecz prosta, że pewne ostrożności przy tym wyborze współtowarzyszy zabaw należy zachować, ale zazwyczaj „dobre oko“ matki tu wystarcza.

2. Mateczce Ludwisia. Waga synka Pani jest tak duża, że może on dostawać tylko cztery jedzenia na dzień, dane co 4 godziny (7, 11, 3 i 7). Poszczególna porcja może wynosić 225 — 250 gr. Pierwsze jedzenie — mleczna herbata, kawa zbożowa, kakao owsiane z czerstwą bułeczką, lub sucharkiem. Drugie — zupa jarzynowa lub owocowa z jakąś kaszą lub mąką, a na drugie danie kisiel, galaretka, kompot lub jarzyna. Trzecie jedzenie — ½ śniadania i owoce. Czwarte — kasza na mleku. Mleka na dobę synek Pani może dostawać nie więcej jak pół litra. Jarzyny i owoce powinny być przetarte. Prócz marchewki może mały dostawać kalafior, szpinak, jarmuż, brukiew, brukselkę. W razie wolniejszych stołeczków należy lawirować.

Podczas snu dziecko przybiera najróżniejsze pozycje. Nie trzeba się tem zbytnio przejmować.

Co do tych napadów złości, którym dziecko podlega, uważamy, że można to naprawić tylko przez umiejętne postępowanie.

3. Pani Leonji B. Zmartwienie Pani jest całkowicie nieuzasadnione. Może Pani o tem nie myśleć.

4. Pani Barbarze. Sądząc z opisu, córeczka Pani przedstawia się dobrze. Ospę należy jej zaszczepić teraz.

Tabelki przeciętnych miar foremek bibułkowych

Dla dziewczynek:

	1	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
	centymetrow															
Obwód w piersiach	60	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	87
Obwód w talji . .	60	60	62	64	64	64	64	64	64	64	64	64	65	68	70	101
Długość	45	45	47	49	52	55	59	63	67	71	75	79	83	88	97	210

Dla chłopców:

	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17
	centymetrów														
Obwód w piersiach . .	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
Długość rękawa od wewnątrz	21	23	25	27	29	31	32	34	36	38	40	42	44	46	48
Długość nogawicy spodni od zewnątrz .	28	29	32	35	38	41	44	47	51	54	57	61	65	95	98

Dla pań:

	O	I	II	III	IV
	centymetrów				
Obwód w piersiach	89	90	96	102	108
Obwód w talji	74	74	78	84	88
Obwód bioder	97	98	104	110	116
Długość	103	107	113	119	121

Zaznaczamy, że nie każdy model sukni dla pań, czy ubranka dziecinnego posiada formę we wszystkich wyżej podanych wielkościach, to też zawsze będziemy zaznaczać wielkości posiadanych form bibułkowych.

Pamiętać jednak należy, że każdą formę bibułkową można samemu sobie powiększyć lub zmniejszyć do potrzebnego wymiaru.

Ceny foremek bibułkowych:

Sukienka, ubranko, płaszczyk dziecinny zł. 2.

Suknia, płaszcz lub kostjum dla Mamusi zł. 2.50.

Bluzka lub spódniczka dla Mamusi zł. 1.75.

Bielizna zł. 1.75 szt.

Bielizna dziecinn. zł. 1 szt.

Przy zamówieniu foremki bibułkowej należy podać: Nr. modelu, Nr. „Mł. M.“ wiek lub wymiar p/g tabelki przeciętnych miar, oraz **zgóry** wpłacić należność na P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach. **Foremki bibułkowe wysyłamy po otrzymaniu wpłaty, jako druk zwykły NA RYZYKO ZAMAWIAJĄCEGO.** Za zaliczeniem foremek nie wysłamy.

O ile patron ma być wysłany przesyłką poleconą, do cen powyższych należy dołączyć 50 gr.

Obszerne wyjaśnienia jak kroić należy p/g foremek bibułkowych podałyśmy w Nr. 9 dwut. Młoda Matka, str. 32.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 19
ROK 1931

MAKATKA DO POKOJU DZIECINNEGO

ścieg sznureczkowy ~~~~ i przewlekany -----

